

Sopa de Arroz con Pollo o Pavo

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-10A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o pavo, sin Glutamato Monosódico (MSG)		3 Cuarto gl 3 tzas		1 gal 3 ½ Cuarto gl	<p>1. En una olla pesada, combine el caldo, apio, zanahoria (opcional), cebolla, perejil (opcional), pimienta y condimento de aves de corral. Lleve a punto de ebullición. Reduzca el fuego y cúbralo. Cocínelo a fuego lento durante 20 minutos.</p>
* Apio fresco, picado	6 oz	1 ½ tzas	12 oz	3 tzas	
* Zanahorias frescas, picadas (opcional)	3 oz	¾ tza	6 oz	1 ½ tzas	
* Cebollas frescas, picadas	3 oz	½ tza	6 oz	1 tza	
O		O		O	
Cebolla deshidratada		¼ Cda		½ tza	
Perejil deshidratado (opcional)		1 Cda		2 Cdas	
Pimienta negra o blanca molida		¼ cdta		½ cdta	

Arroz blanco enriquecido, grano medio	8 oz	1 lb	2. Agregue el arroz y pollo o pavo. Cocínelo de nuevo a fuego lento. Cúbralo. Cocínelo a fuego lento durante 20 minutos. CCP: Calientelo a 165° F o a más temperatura.
* Pollo o pavo cocido, cortados	13 oz	1 lb 10 oz	3. CCP: Manténgalo a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con un cucharón de 4 onzas (½ taza).

Notas

* Consulte la Guía de Mercado.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Apio	8 oz	1 lb
Zanahorias	4 oz	8 oz
Cebollas maduras	4 oz	8 oz
Pollo, entero, sin cuello y sin menudos	2 lb 5 oz	4 lb 10 oz
O	O	O
Pavo, entero, sin cuello y sin menudos	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza (cucharón de 4 onzas) provee ½ oz de pollo cocido y el equivalente a ¼ rebanada de pan.	25 Porciones: 7 lb 1 oz	25 Porciones: 3 cuarto gl ½ taza
	50 Porciones: 14 lb 2 oz	50 Porciones: alrededor de 1 galón 2 ¼ cuarto gl

--

Nutrients Per Serving

Calorías	64	Grasa saturada	0.34 g	Hierro	0.6 mg
Proteínas	5.01 g	Colesterol	13 mg	Calcio	7 mg
Carbohydrate	7.9 g	Vitamina A	16 IU	Sodio	32 mg
Grasa total	1.23 g	Vitamina C	0.5 mg	Fibra dietetica	0.2 g